

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 54»

Принята на педсовете
Протокол №1 от 27.08.2015 г

Введение в футбол

**Программа дополнительного образования детей
для обучающихся 1-4 классов**

Срок реализации: 1 год

Программа разработана
учителем физической культуры
Куликовым М.К.

Нижний Новгород
2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 1- 4 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре.

В основе принципов создания программы лежит **концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.**

Вариативная часть рабочей программы по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения .
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью вариативной части рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры вариативной части рабочей программы для кружка «Введение в футбол», положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Предполагаемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
 - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
 - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
 - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
 - воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения

Содержание программы

-подвижные игры. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Знания о физической культуре.** Групповые и игровые формы работы.
- Ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Дата |
|----|---|------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футбола. История и развитие футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. | |
| 2 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | |
| 3 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | |
| 4 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | |
| 5 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | |
| 6 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | |
| 7 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | |
| 8 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | |
| 9 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | |
| 10 | Техника передвижения. Ведение мяча. Подвижная игра «Бой петухов». | |
| 11 | Техника передвижения. Обманные движения. Игра «Футбол». | |
| 12 | Техника передвижения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | |
| 13 | Техника передвижения. Техника игры вратаря. Игра «Футбол». | |
| 14 | Тактика игры в футбол. Подвижная игра «Удочка» | |
| 15 | Тактика нападения. Игра «Футбол». | |
| 16 | Индивидуальные действия без мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч» | |
| 17 | Индивидуальные действия с мячом. Подвижная игра «Защита крепости» | |

| | | |
|----|---|--|
| 18 | Тактика нападения. Групповые действия. Игра «Борьба за мяч». | |
| 19 | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Подвижная игра «Футбол» | |
| 20 | Тактика защиты. Групповые действия. Подвижная игра «Сильный бросок» | |
| 21 | Тактика защиты. Тактика вратаря. Игра «Футбол». | |
| 22 | Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Бой петухов». | |
| 23 | Техника игры в футбол. Игра «Не давай мяч водящему» | |
| 24 | Техника передвижения в футболе. Подвижная игра «Салки с мячом». | |
| 25 | Удары по мячу ногой. Игра «Футбол» | |
| 26 | Соревнования по футболу по правилам игры в «малый футбол». | |
| 27 | Техника передвижения. Обманные движения. Игра «Футбол». | |
| 28 | Техника передвижения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | |
| 29 | Техника передвижения. Техника игры вратаря. Игра «Футбол». | |
| 30 | Удары по мячу ногой. Игра «Футбол» | |

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г